ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஐப்பசி
மலர் 20

1982
அக்டோபர்
இதழ் 10



வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

वीर्याधिकं भवति भेषजमन्नहीनं
हन्यात्तथामयमसंशयमाशु चैव ।
तद्बालवृद्धवनितामृदवस्तु पीत्वा
ग्लानिं परां समुपयान्ति बलक्षयं च ॥

உணவேற்குமுன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடப் பெறும் மருந்து நன்கு செயல்புரியும். நோயை விரைவில் போக்கும். ஆனால் சிறுவர், முதியவர், பெண்கள், நோயால் மெலிந்தவர் இப்படிச் சாப்பிட்டால், களைப்பு மிகும், வலிவு குறையும். இவர்கள் உணவிற்குப் பின்னரே வீர்யமுள்ள மருந்தை ஏற்பது தகும்.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சாசுவதமான அறப்பணி

நமது பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்கள் ஆயுர்வேதத்தின் மூலஸம்ஹிதை அருளிய ஆத்ரேய மஹரிஷியின் பெயருடன் ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் என்ற பெயரில் ஒரு தர்ம ஸ்தாபனத்தைத் தான் வைத்யத் தொழிலில் ஈட்டிய வருமானத்திலிருந்து நடத்தினர். இதன் மூலம் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஆயுர்வேத நூல்கள் எழுதுவதற்கு உதவுவது, தர்ம ஆயுர்வேத வைத்திய சாலைகளுக்கு உதவுவது போன்ற நற்பணிகள் நடந்தன. தனக்குப் பிற்காலமும் அது சாசுவதமாக நடைபெற அந்த தர்ம ஸ்தாபனத்தின் நிர்வாஹத்தை ரூ. 45,000/- மூலதனத்துடன் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் திருவடிகளில் அண்மையில் ஸமர்ப்பித்துள்ளார். அமிருத ஹஸ்தர்களான பெரியவாளின் மேற்பார்வையில் அது பல்கிப் பெருகி ஆயுர்வேதத்தின் மூலம் ஸமுதாயத்திற்குப் பெரிதும் உதவும்; பெருமனமும் பவ்வியமும் கொண்ட சாஸ்திரியாரின் அறப்பணி தழைத்தோங்கும். ✯

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
ஐப்பசி	இதழ் - 10	அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शीर्षांभोरुहमध्ये शीतलपीयूषवर्षिणीं भवतीम् ।
अनुदिनमनुचिन्तयतां आयुष्यं भवति पुष्कलमवन्याम् ।।

தேவி! அவனவன் சிரஸில் வெளியிலிருந்து வரும் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுச் சுகமாக அல்லது துக்கமாக மாற்றித் தரும் கேந்திரமுளது. ஆயிரம் இதழ்கள் கொண்ட அந்த மூளைத் தாமரையில் தங்களை குளிர்ந்த அமிருதத்தை இடைவிடாது வர்ஷிப்பவளாகத் தினமும் தியானம் செய்பவர், மூளைக் கொதிப்படங்கி, உணர்வு மண்டலங்கள் புத்துயிர் பெற்று சக்தி மிக்க விளங்குவதால் நிறைவுற்ற நீண்ட வாழ் நாளைப் பெறுகிறார்.

— துர்வாசரின் லலிதாஸ்தவ ரத்னம்.

தேனீ சேர்த்தவை

விடமின் டி சத்து எளிதில் சேரும்: நீலகிரியில் கூனூர் பாஸ்டியர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் காலனல் ஸர். ராபர்ட் மக்காரிஸன் என்ற அறிஞர் இருந்தார். நம்நாட்டுப் பழக்கங்களைப் பற்றி ஆராய்வதில் பெரிதும் ஈடுபட்டார். அவர் 'எண்ணெய்க்குளி' பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளது—''நல்லெண்ணெய்யை தேகம் முழுவதும் வாரம் இருமுறை தடவிக்கொண்டு சிறிது நேரம் (பத்து நிமிஷமாவது) இளம் வெயிலிலோ அல்லது வெயிலடிக்கும் இடங்களைச் சார்ந்த ஒதுக்குப்புறமாக உள்ள

நிழலிலோ நின்றுவிட்டு சிகைக்காய், பயத்தம்மா இவைகளைக் கலந்து பூசிக் குளிப்பது சாலச்சிறந்தது. எண்ணெய் தடவிய சருமத்தின்மேல் சூரியவெளிச்சம் (வெப்பமல்ல) படுவதால் விடமின் டி சத்து நம்தேகத் தினுள் எளிதில் சேர்கின்றது'' என்பதே

கோவில்களில் இரவில் தங்காதே. அங்குப் படுக்காதே: இப்படி ஒரு வழக்குச்சொல் உண்டு. தெய்விக உணர்வின் அடிப் படையில் இது எழுந்ததல்ல என்றார் ஒரு பெரியவர். ''கோவில்கள் பெரும்பாலும் கருங்கல்லாலான மேல் பரப்புள்ளவை. பகலில் வெயில் நேரிடையாகப் படுவதால் கருங்கல் சூட்டை ஏற்கிறது கருங்கல்லில் எளிதில் சூடு குறையாது. இரவில் வெகுநேரம் மேல்தளத்திலிருந்து வெளியாகும் சூடு சூழ்நிலையில் பரவிநிற்கும். முன்னிரவில் இத்தகைய வெப்பம் பாதிக்கும். பின்னிரவில் இரவின் குளிர்ச்சியால் குளிர்ந்த மேல் தளம் உள்ளே குளிர்ச்சியை அதிகம் பரப்பும். உடல்நிலை தாங்கு மளவிற்கு இந்த வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் அதிகமாவதால் மூச்சுவிடத் திணறும். இதுதான் இந்த வழக்கத்தின் அடிப்படை'' என்பது அவர் தந்த விளக்கம். சிமெண்டும் கருங்கல் ஜல்லியும் சேர்ந்து உருவான இன்றைய வீடுகளின் மேல் தளவரிசை இதே நிலையை ஏற்படுத்துவதை உணரலாம். மொட்டை மாடியும் காங்கிரீட் மேல் தளமும் உள்ள வீடு களில் இரவில் இந்நிலை உணரப்படும். முகட்டு மின்விசிறி சிறிது நிலையை மாற்றக்கூடும். அதனால் எளிதில் வெப்பத்தையும் குளிரையும் மாற்றக்கூடிய மேற்கூரை அமைப்பின் அவசியத்தை இது உணர்த்தும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (5)

இஸப்கோல் விதை — இஸ்கோல் விதை என்பர். பஞ்சாப், குஜராத், வங்கப் பிரதேசங்களில் அதிகம் பயிராகிறது. இதன் விதை தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் கிடைக்கிறது. தோல் நீக்காததை ஊற வைத்து அதன் தெளிவு ஜலத்தைச் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கியதைப் பால், பழச்சாறு, ஜலம் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளலாம். உணவுப் பாதையில் எரிவு, அழற்சி நீங்கும். குடல்புண் ஆறும். சீதபேதி, ரத்தக் கடுப்பு, மூலரத்தப்பெருக்கு, மலம் இறுகிப்போகுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் இவற்றில் மிகச்சிறந்த கைமருந்து. உடல் வெப்பம் தணிக்கும். புஷ்டி தரும்.

இம்புருவேர்—''இம்புருவேர் தெரியாமல் இருமிச் செத்தானும்'' என்று பழமொழி. இழுப்புடன் இருமல், இருமி ரத்தம் துப்புதல், இரவில் கடும் இருமல் இவற்றில் நல்லது. இலையைத் தூளாக்கி இரண்டு-மூன்று பங்கு அரிசிமாவுடன் கலந்து ஊரவைத்து அடையாக வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். இலையின் சாற்றைப் பாலுடன் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துச்

சாப்பிடலாம். மார்பு எரிவு நீங்கும். இலை வேர் தண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து இடித்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடலாம்.

இரட்டைப்பேய் மிரட்டி—பேய்மரட்டி, வெதுப்படக்கி என்றும் கூறுவர். இதன் இலையைக் கஷாயம செய்தும் இதன் இலையைக் காய வைத்துத் தூளாக்கியும் கொடுக்க சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் வாந்திபேதி, அஜீர்ணம், பல் முளைக்கும்போது உண்டாகும் பேதி, வயிற்றுவலி, உட்சுரம் நிற்கும். இதனைக் கஷாயமிட்டு அதன் ஆவியை முகர்ந்தால் கடும் ஜ்வரம் தணியும். வியர்வை உண்டாகும். ஆருட்டம் குறையும்.

இருவாட்சி—மல்லிகைப்பூ இனத்தைச் சேர்ந்தது. ரத்தவாந்தியில் இந்தப் பூவைக் கஷாயமிட்டுக் கொடுப்பர். கண்ணில் ரத்தம்வரின் செவ்வரி அதிகமிருப்பின் பூவைக் கண்களின்மேல் வைத்து 2-3 மணி நேரம் கட்டிவைப்பர்.

இலவு - முள் இலவு—இதன் பிசினை ஜலத்தில் கரைத்துச்சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு, அஜீர்ணபேதி, சீதபேதி நாட்பட்டதாயினும் குணமாகும். இதன் பட்டையையும் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

★

இதன் இலையையோ இலையின் சாற்றையோ சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யை உடலில் பூசலாம். படை சொரிசிரங்கு புண் ஆறும்.

சதகுப்பை : இது சோயிக்கீரையின் விதை இனிப்பும் கார்ப்பும் தேய்த்தால் நறுமணமும் கொண்டது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்காது. குடலில் மலத்தைத் தங்கவிடாமல் சீராக நகர்த்திச் செல்லும். தடைகளை நீக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி தரும் உடல்வலி அகற்றும். பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பெருக்கு குறையும்போது சீர்செய்யும். இதனை அரைத்துப் புளி அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிடுவர். சளி, தலைவலி, காதுவலி, ஜலதோஷம, தலைகனம், ஆஸனக்கடுப்பு இவை இருக்கும்போது இதனை வென்னீரில் போட்டுச் சிறிதுநேரம் கழித்து ஊறியவுடன் பருகுவர். ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை இவற்றில் சேர்ந்துள்ள அடைப்பையும் அகற்றிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். அதிக அளவில் சாப்பிட வரட்சி மிகுந்து விக்கல் வாந்தி உமட்டலைத் தரும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு அல்லது புளிப்பு மாதுளைவித்தைச் சாப்பிட விக்கல் முதலியவை தணியும். இத்துடன் சோம்பும் சேர்த்து உபயோகிக்க நல்லது.

சவ்வரிசி : ஸாகோ எனப்படும் சவ்வரிசி மரத்தின் மரச்சோற்றிலிருந்து சவ்வரிசி எடுக்கின்றனர். இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. இனிய புஷ்டிதரும் உணவுப்பொருள். கஞ்சி, கூழ், பாயஸம், வடாம் என்றவாறு பலவகைகளில் பயன்படும் நீர்த்தாரை - குடலின் அழற்சியை நீக்கும். கடுப்பு, சீதபேதி நீர்ச்சுருக்குள்ளவருக்கு ஏற்ற உணவு.

சாதிக்காய் - சாதிப்பத்திரி : மலேஷியா கிழக்கு இந்தியப் பகுதிகளில் விளைவது, மணமிக்கது. கேரளம் தமிழ்நாடு முதலியவைகளிலும் விளைகிறது. தாம்பூலம், பணியாரம், பட்சணம் முதலியவற்றிற்கு மணம் ருசியூட்டச் சேர்க்கப்பெறுகிறது. கார்ப்பும் துவர்ப்பும் வெப்பமும் உள்ளது. உடற்சூட்டை அதிகரிக்கும் வயிற்றில் வாயு தங்காமல் வெளியேற்றும். குடலில் உணவோட்டத்தைச் சீராக்கும். காமத்தைப் பெருக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிவு தரும். நரம்புகளின் அழற்சியைப் போக்கும். நீர்த்து விந்து அதிக அளவில் வெளியாவதைத் தடுக்கும். அதிக அளவில் தூக்கம் மயக்கம் தரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், பசிமந்தம், மலமிளகிச் சீரின்றி வெளியாதல், உடல்வலி, தலைவலி, வரண்ட தொடர்ந்த இருமல், இவற்றில் உதவும். சாதிக்காயை மூடிநிற்கும் தோல் சாதிபத்திரி. இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே

ஜாதிக்காயை நீராவியில் சிறிது வேகவைத்து உலர்த்திக் குழந்தைகளின் உரை மருந்தில் சேர்ப்பா. நெல் வேகவிடுமபோது துணியில்

முடித்து இதனையும் கடுக்காய், வசம்பு, மாசிக்காய், சுக்கு, சித்தரத்தை முதலிய உரை மருந்தாகப் பயன்படுபவற்றையும் வேகவைப்பது வழக்கம். இப்படி வெந்துலர்ந்த ஜாதிக்காய் சிசுக்களுக்கு ஜீர்ணசக்தி தரும். சிடுசிடுப்பைக் குறைத்து அயர்ந்து தூங்கச்செய்யும் உடலில் உள்ள நீர்க்கசிவை வளரச்செய்யுமாதலால் உமட்டல், நீர்கசியும் ஜலதோஷம், மண்டைக்கனம், இருமல், மூச்சுத்திணறல் இவற்றைக் குறைக்கும்.

ஜலதோஷம் முற்றி ஆராட்டம் இருக்கும்போது ஜாதிக்காயை அரைத்து நெற்றியில் பற்றிடலாம். நீர் முற்றிக் கோர்த்துக் கண்பார்வை மங்கினுல் இதனை உரைத்துக் கண்ணிமைமேல் தடவலாம். வாயில் சிறு துண்டை அடக்கிக்கொள்ளப் பல்வலி நீங்கும்.

அதிக அளவில் இதனை உள்ளுக்குச் சாப்பிட அசதி, அயர்வு, கனவுடன் தூக்கம், சோர்வு காணும்.

சாலாமிசிரி (கிழங்கு): இனிப்புள்ளது. உடல் வலிவு புஷ்டி தரும். காம விருப்பத்தைப் பெருக்கும். பொடித்துக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிடலாம். சிறு துகள்களாக்கிச் சேர்த்து வேகவைத்துக் கல்கண்டு ஏலம் முதலியவை கூட்டிப் பணியாரமாக்கலாம்,

சீதாப்பழம்: குளிர்ச்சி தரும். அக்கினி மந்தம், பித்த மயக்கம் தரக்கூடும்.

சீரகம் (விதை): அகத்தைச் சீராக்குகின்றது. உட்கொண்ட உணவு செரித்துவிட்டால் அகம் மலர்கிறது. செரிப்பைத் தூண்டுவதாலேயே ஜீரகம். உணவிற்கு மணமூட்டும். ருசியையும் பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் தூண்டும். நற்சீரகம் (சீரகம்), கருஞ்சீரகம், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) காட்டு ஜீரகம், பளப்பு ஜீரகம் என ஐந்துவகை. கருஞ்சீரகமும் காட்டு சீரகமும் மருந்துச் சரக்கு. பளப்பு சீரகம் வெளிநாட்டுப் பொருள், காரம் மிக்கது, மண நெடியுள்ளது. இதனைச் சிலர் உபயோகிப்பர்.

வறுத்தும் வறுக்காமலும் ஜீரகத்தை உபயோகிப்பர். வெகுட்டல், உமட்டல், வயிற்று உப்புசம், ஊளைச்சல், வயிற்றுக் கனம் முதலிய ஜீர்ணுதி உபாதைகள் நீங்க இதனை உணவு மணப்பொருள்கள் அனைத்திலும் இதனைச் சேர்ப்பர்.

தலைசுற்றுதல், மயக்கம், நீரடைப்பு, பித்த அடைப்பால் ஏற்படும் நோய்கள் இவற்றில் இதனைக் கஷாயமாக்கித் தேன் அல்லது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். கடுங்குளிருடன் ஜ்வரம் தொடங்கினுல் வெற்றிலையில் ஜீரகத்தைச் சுருட்டி வாயிலடக்கி மென்று சாப்பிடக் குளிர் நிற்கும்.

பசி உணர்ச்சி ஏற்படாதவர் ஜீரகத்தையும் உப்பையும் மென்று சாப்பிடுவர். சிறுநீர் எரிச்சல் உள்ளவர் ஜீரகத்தையும் கற்கண்டையும் சுவைத்துத் தினபர். பிரஸவித்தவருக்கு ஜீரக கஷாயம், ஜீரகமும கருஞ்ஜீரகமும் சேர்த்துக் கஷாயம் கர்ப்பாசயத்தைச் சுருங்கவைப்பதற்கும தாய்ப்பால் பெருகவும் வயிற்றில் வாயு தங்காமலிருக்கவும் வயிற்ரேட்டம் ஏற்படாதிருக்கவும் கொடுப்பர்.

வீக்கம் வலி உள்ள இடத்தில் இதனை அரைத்துப் பத்துப் போடுவர். இதன கஷாயத்தால் ஒத்தடமிடலாம். தேள் கடியின் கடுப்பு குறைய இதனை அரைத்து ஈரம் காயாமல் பற்று போட்டுக்கொண்டிருக்கலாம். நல்லெண்ணெய்யில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சித் தேய்த்து ஸ்னனம் செய்ய வாந்தியுடன் ஏற்படும் பித்தத் தலைவலி, தலைசுற்றுதல், கண் பார்வை மங்குதல் குறையும். சீரகத்தைக் கருசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி எடுத்ததைச் சூர்ணம் செய்து சாக்கரையும் சிறிது இஞ்சித்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடக் காமலையின் பின்விளைவுகள் நீங்கி ஆரோக்கியம் விரைவில் உண்டாகும்.

சீரகத்தை எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது கசப்பு நார்த்தைச்சாறு விட்டு ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட நல்ல பசி உண்டாகும்.

பெருஞ்ஜீரகம் - சோம்பு (விதை): உண்ட களைப்பு நீங்க, வாயில் நீரூற்று நிற்க உண்டவுடன் 5, 6 சோம்பு விதைகளை மென்று சாப்பிடுவது வழக்கம். தித்திப்பு மிகுந்த உணவிற்குப் பின் கடைசியில் மோர்கலந்த உணவு சாப்பிடாத இடத்தில் இதன் உபயோகம் சிறந்தது. வாசனையுடன் கூடிய கார்ப்பும் இனிப்பும் உள்ள விதை ஜீரகத்திற்கு ஒப்பானதே. வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், நுரைத்த கபத்துடன காணும் இருமல் முதலியவற்றில் இது நன்கு உதவும். இதனை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். கர்ப்பம தரித்தவர்களுக்கு 4 - 5 மாதங்களுக்குப் பின் வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தை வென்னீரிலிட்டு ஊற வைத்து வடித்துச் சாப்பிட சிறுநீர் தாராளமாகப் பெருகும். உடமபு லேசாக இருக்கும். அசதி தோனருது. வெகுட்டல் உமட்டல் இராது. கரு நன்கு வளரும்.

சுண்டை (காய் வற்றல்): இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், நுரையீரல் முதலியவற்றில தடித்த கபப்பூச்சு இருந்தால் கோழை இருந்தால் இதனைச் சமைத்துச் சாப்பிட மிக நல்லது. கைப்புள்ளது வெப்பத்தை அதிகமாக்கும். நெஞ்சில் தங்கிய கபம். குடலில் தங்கிய கிருமி, பூட்டுகளில் தங்கிய வாயு இவை நீங்கும். தான் கைப்பால் சுவையற்றிருந்தாலும் மற்றவற்றின் சுவையை நன்கு உணரச்செய்யும். நனருகப்

புளித்த மோரில் உப்புடன் இதனை ஊறவைத்து உலர்த்திவைத்துக் கொண்டு பொரித்துப் பொடியாக, பச்சடி, வறுவல் முதலிய வகையில் பலவிதமாக இதனை உபயோகிப்பர். சுண்டைவற்றல், கருவேப்பிலை, மாங்கொட்டையினுள் பருப்பு, ஓமம், நெல்லிவற்றல், மாதுளை ஓடு, வெந்தயம் இவற்றைச் சம அளவு வறுத்துப் பொடித்து மோரில் கலக்கிச் சாப்பிடுவதும் முதல் பிடி அன்னத்துடன் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடுவதும் குடல் பலவீனத்தில் மிகவும் உதவும்.

சுரை: இனிப்புச்சுரை கறிகாயாகும். பேய்ச்சுரை மருந்தாகும். இனிப்புள்ள காய் சூட்டைத் தணிக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலிற்கு வலிவு தரும். மலத்தை இளக்கும். பசி மந்தமுள்ளவருக்கு ஏற்றதல்ல.

சேம்பு: (கிழங்கு) பத்திய உணவல்ல. மருந்தின் வீரியத்தைக் கெடுக்கும் என்பர். உடல் தடிப்பு கரப்பான் நீர் அதிகமாகுதல், வாயுப் பிடிப்பு இவற்றை அதிகப்படுத்தும். இலையையும் தண்டையும் புளி சேர்த்துச் சமைத்துண்ண மூல வேதனை குறையும் புளிசேர்த்துச் சமைப்பதால் கிழங்கின் வாயு அதிகமாக்கும் சக்தி குறையும்.

தக்காளி, மணத்தக்காளி: (இலை - விதை) சீமைத்தக்காளியையே நாம் தக்காளி என்கிறோம். நாட்டுத்தக்காளி ஒன்று உண்டு. மணித்தக்காளி மிகச் சிறிய காய். மணித்தக்காளியின் இலையைக் கீரையாகச் சமைத்து உண்பா. வாய்ப்புண்ணுக்கேற்றது. பச்சையாகவே வாயிலிட்டு மென்று குதப்பித்துப்ப வாயினுள் புண்ணும் வெடிப்பும் வேக்காளமும் நீங்கும். கீரையை இளம் தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்தும் சுண்டிச் சாப்பிடுவது உண்டு.

காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் உபயோகிப்பர். உடல் வலியை அகற்றவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும் வியர்வைக்கோளங்களைத் தூண்டி வியர்வையை வெளியிட்டு உடல் பார உணர்வை நீக்கவும் நெஞ்சில் கட்டிய கோழையை அகற்றவும் பச்சைக்காய் பெரிதும் பயன்படும். மலத்தை இளக்கும்.

காயை உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் வறுத்து சாப்பிடப் பித்தவாந்தி, வாய் இலைச்சல் (சுவை அறியாதபடி வரும் அன்னத்துவேஷம்) காங்கை, நீங்கும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், பாண்டு, குடற்புண் உள்ளவர் கஞ்சிபோன்ற சுவையற்ற பண்டத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நேரும்போது இது சுவையைத் தரும். உமட்டல் வாந்தி ஏற்படாது.

காயை அப்படியே வற்றலாக்குவர். உப்பு சேர்த்தும் வற்றலாக்குவது உண்டு. பத்தியத்திற்கென தயிரில் உப்புடன் இதை ஊரவைத்து உலர்த்தி எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொறித்து வைத்துக்கொள்வர். விதையை அதிக அளவில் சாப்பிட நீர்பேதி ஆகும். தலைசுற்றும். இலையில் இந்த கெட்ட குணம் கிடையாது.

மணத்தக்காளிக் கீரைச்சாறு 1 லிட்டர், சிற்றாமணக்கெண்ணெய் 1 லிட்டர். கல்சத்திற்காக—வால் மிளகு, ஏலரிசி, கடுக்காய், ஜீரகம், வெங்காயம் இவை வகைக்கு 30 கிராம். சர்க்கரை 250 கிராம். கல்க சாமான்கள் ஐந்தையும் தூளாக்கி ஜலம்விட்டு அரைத்து எண்ணெய் சாறு முதலியவற்றுடன் குழப்பி அடுப்பிலேற்றிக் காயவைத்து ஜலம் சுண்டி எண்ணெய் தனித்துத் தெளிந்து வந்ததும் இறக்கி வடிகட்டிச் சாக்கரையைத் தூளாக்கி அதில் கலந்துகொள்ளவும். இதில் இரவில் ½-1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர காங்கை குறையும். கதகதப்பு, அடிக்கடி சளி, ஜீர்ணக்குறைவு, அசதி, சிடுசிடுப்பு, எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் வருவது, ரோகத்தடுப்பு சக்திக் குறைவு, நல்ல தூக்கமின்மை வளர்ச்சியின்மை உள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவெண்ணெயாகக் கொடுப்பது மிக நல்லது. காகமாசிதைலம் என்பர். சொரி சிரங்குள்ளவர் இதனைப் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். சிறுவர் ½ - 1 அவுன்ஸ். பெரியவர் 1 - 2 அவுன்ஸ்.

இலையைச் சாருகப்பிழிந்தும் உப்புப்போடாத வற்றலை வென்னீரில் ஊரவைத்தும் சாப்பிட கல்லீரல் மண்ணீரல் கெட்டுவரும் வீக்கம், சிறுநீர்த்தடை, மார்புவலி, கீல்வாயு முதலியவை குணமாகும். சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியும். வீக்கம் குறையும். வாயுத்தடை நீங்கும். கெட்டியான சளியுடன் கூடிய இருமல் இழுப்பு நிலையில் இதன் வற்றலைத் தூளாக்கி ½-1 ஸ்பூன அளவு தேனில் சாப்பிட நல்லது.

கீல்வாயு, அண்ட வீக்கம், கல்லீரல் வீக்கம் முதலியவற்றில் இலையையும் காயையும் அரைத்து வீக்கம் வேதனை உள்ள இடங்களில் பத்துப் போடலாம்.

தமரத்தம் பழம்: காயை ஊறுகாய் செய்வர். பழம் புளிப்புள்ளது. மலமிளக்கி, சுவை தரும். இரத்த மூலத்தைப் போக்கும். சர்க்கரை சேர்த்து சிரப்பு செய்து சாப்பிடலாம். வாந்தி, குரல் கம்மல், தலைவலி, பிரமை நீங்கும். உடற்சூட்டையும் உள்ளெரிவையும் தணிக்கும்.

திராக்ஷைப்பழம்: பசுவின் பால்மடிக் காம்புபோன்று நீண்ட பழம் விதையுள்ளது. அங்கூர் என்பர். சிறிதாக விதையின்றி இருப்பது கிஸ்மிஸ். புளிப்பும் தித்திப்பும் கொண்டதாக இருவகை உண்டு. கருஞ்சிகப்பு, சிகப்பு, வெளிர்பச்சை நிறங்களில் காணும். இவற்றில் புளிக்காத

வையும் காய்ந்த பழங்களும் எல்லோருக்கும் ஏற்றவை. புளிப்பவையும் காயாததும் தலைச்சளி - மார்ச்சளி பிடிப்பவர்க்கு ஏற்றதல்ல. புளிக்காத காய்ந்த பழங்கள் உணவிற்கு முன் பின்னும் உணவுடனும் சாப்பிட ஏற்றவை. கோழை சளி பிடிக்கவிடாது. சளி இறுகியுள்ள வரட்டு இருமல்களில் சளியை இளக்கி வெளிக்கொணரும். மலத்தை இளக்கி வெளிக்கொணரும் கல்லீரல் - மண்ணீரல் - ஜீர்ண உறுப்புகள் இதயத்திற்கு வலிவைத்தரும். காங்கையைத் தணிக்கும். நோயால் நலிந்தவர், களைத்தவர், உடல் வற்றியவர், ரத்தக் குறைவுள்ளவர், குடலில் அழற்சியுள்ளவர்க்கு இது ஏற்றது.

காய்ந்த திராக்ஷையை நெய்யில் பொறித்துச் சாப்பிடப் பசி அடங்கும். பட்டினியால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கொதிப்பு அடங்கும். கபம் இறுகி வரண்டு வரும் இருமல் குணமாகும். பன்னீரில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடப் பலவீனத்தால் ஏற்படும் இதயப்படபடப்பு, அதிக இதயத்துடிப்பு அடங்கும்.

காய்ந்த திராக்ஷையை 15 - 30 கிராம் சுத்தமான ஜலத்தில் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த திரவத்துடன் பசுவின பால் சேர்த்துச்சாப்பிட நீரிழிவு, கல்லடைப்பு, அண்ட வீக்கம் முதலிய சிறுநீர் – ஜனன உறுப்புகள சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் விலகும்.

தேள்கடித்த இடம், கீல்வாயு, கடும் வலியுள்ள கட்டி இவற்றில் பச்சை திராக்ஷையை அரைத்துப்பூச வேதனை குறையும்.

துத்தி இலை: இதனைப் பருப்புடன் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட மூலவாயு தணியும் மலத்தை இளக்கி உட்புண்ணை ஆற்றிச் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றுவதால் குடலிறுதிப் பகுதியிலுள்ள அழுத்தம் வலி குறையும். பலம் தரும்.

தூதுளை: (இலை, பூ) இலையைக் கூட்டு, பச்சடி, துவையல் எனப் பலவகைகளில் உணவில் சேர்க்கலாம். உணவிற்குச் சுவைதரும். உடற் சூட்டைப் பாதுகாக்கும். கோழையை அகற்றும். பலம் தரும். நெஞ்சுச் சளி, இருமல், நீர்க்கோர்வை, உடல்வலி, புளியேப்பம் முதலியவற்றில் இலையை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம் தூதுளம்பூவைப் பசுவின் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட மார்பிலும் தலையில் உள்ள கபம் இளகி வெளியாகும். பலம் தரும்.

தேங்காய்: மிக இளங்காய் (இளநீர்) இளங்காய், முற்றியகாய், நீர்வற்றியகாய் என நான்கு நிலைகளிலும் இது பயன்படுகிறது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. முற்றியது எண்ணெய்வித்தாகிறது. இளநீர்

பானமாகப் பருகவும் காய் உணவுப்பொருளில் மிக முக்கியமானதாகவும் மங்களப்பொருளாகவும் மதிப்புப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

இளநீர்: கொப்பரை பிடிக்காத வழுக்கையாக உள்ள நிலையில் காயின் வழுக்கையும் இளநீரும் கோடைக்கேற்றது. காமலை, பித்தக் குடல், அழற்சியுடன் ஏற்படும் கடுப்பு பேதி, சிறுநீரக நோய்கள் இவற்றில் மிகவும் உதவும் பானம். நாவரட்சி-காங்கையைக் குறைக்கும். சிறுநீர்ப் பாதையில் உள்ள அழற்சியைக் குறைத்துச் சிறுநீரைக் கலங் கலும் சூடுமின்றி நிறைய வெளியேற்றும். உணவிற்குப்பின் ஏற்க நல்லது. வெறும் வயிற்றில், பசி முற்றிய நிலையில் இதனைப் பருக வயிற்றில் கனம், மந்தம், தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம். வழுக்கை முற்றியதன இள நீரும் பருக ஏற்றதல்ல. முற்றிய தேங்காயின் இளநீர் கெடுதல் தரும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும்.

கொப்பரை பிடித்து அதிகம் முற்றாத தேங்காய் காய்கறிகளுடன் துணை சேர்கிறது. புஷ்டி பலம் தரும் வாய்-வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். இதன் பாலை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்கத் தொண்டை, மேலண்ணம், நாக்கு, கன்னத்துச்சதை இவற்றில் ஏற்படும் அழற்சி குறையும். ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும் பசி மந்தமுள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல. இந்தப் பாலுடன் கசகசா சேர்த்து அரைத்துப் பாயஸம் செய்து சாப்பிடலாம். புஷ்டி வீர்யம் தரும்.

நன்கு முற்றிய தேங்காய், சிறந்த பலகாரி, பூர்ண உணவு. எளிதில் செரிக்காது. புளி உப்பு மிளகு முதலியவற்றின் துணை நன்கு அமைந்தால் செரிக்கும். அதிகம் முற்றியதைச் சாப்பிட எண்ணெய் பிசுபிசுப்பை நாக்கில் உணரலாம். நாக்கில் அழட்டல், தலைசுற்றுதல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அஜீர்ண பேதி, வாந்தி எனத் தொடர்ந்து தொந்தரவு தரக்கூடும்.

இதன் பாலிலிருந்து காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய் தோலுக்கு நன்கு பதமாக இருக்கும் அரிப்பு, எரிச்சல், வரட்சி நீங்கும். நெருப்புச்சுட்ட புண்ணிற்குப் பூச மிகவும் ஏற்றது. தலைமயிர் நன்றாக வளரும். முற்றிய கொப்பரையை உலர்த்திச் செக்கிலாட்டி எடுத்த எண்ணெய் சிறந்த உணவுப் பொருள். இது சிலருக்கு ஜீர்ணமாகாமல் உமட்டல், நாக்கில் சுழட்டல், தலைசுற்றுதல் முதலியதைத் தரலாம். சுட்டப்புண் ஆறவும், அரிப்புமிக்க தோல் நோய்களில் மென்மை தந்து அரிப்பு உணர்ச்சி குறையவும், தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு ஏறபடுத்தவும் நல்லது.

தேங்காயுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். கொழுக்கட்டை, பர்பி, பாயஸம் போன்ற

பக்ஷணவகை புஷ்டி தருபவை. ருசிகரமானவை. எளிதில் ஜீர்ண மாகாதவை.

பசி மிக்க நிலேயிலும் உபவாஸமிருந்த பிறகும் தனித்தும் தேங்காயை உண்பது நல்லதல்ல. வயிற்றில் செருகிக்கொண்டு பேதி வாந்தி வயிற்று வலி ஏற்படுத்தும். இதற்கு முரிவு - தேங்காயைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் இட்டுச் சாப்பிடுவதே.

தேங்காய்ப்பாலேத் தலேக்கு ஸ்நானம் செய்வர். குளிர்ச்சி, கேச வளர்ச்சி, நெய்ப்பு தரும்.

நார்த்தை : நார்த்தை என்றவுடனே நம் மனத்தில் தோன்றுவது முதலில் ஊறுகாய்க்காகப் பயன்படும் புளிப்புள்ள காய்தான். கமலா ஆரஞ்சும் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சும் தோன்ருது. ஆரஞ்சு என்ற சொல் தமிழாகிவிட்டது. நார்த்தையில் பதினறு வகைகள் உண்டு. புளிப்பு தித்திப்பு கசப்பு என்ற சுவை மாறுபட்டாலும், தடித்த தோல், மெல்லிய தோல் என்று வெளியமைப்பு மாறுபட்டாலும் விதை இல்லாதது விதை உள்ளது என்ற வகையிலும் சுளேகளின் அமைப்பாலும இத்தனே மாறு பாடுகள் காண்கின்றன. பொதுவாக புளிப்பினம் இனிப்பினம் என இரண்டு பிரிவில் இவைகளே அடக்கலாம் அதிலும் இனிப்பினம்கூட பழுக்காத காய்நிலேயில் புளிப்பாகத்தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்த பிறகும் குளிர்காலத்திலும் மழைகாலத்திலும் சில புளித்துக்கொண்டுதான் இருக்கும். இனிப்புடன கலந்த புளிப்பு, கசப்புடன் கலந்த புளிப்பு, தனிப் புளிப்பு என மூன்ருகவும பிரிக்கலாம். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்புப் பழத்தையும் கால மாறுபாட்டால் புளிப்புத் தூக்கலாக உள்ளதையும் புளிப்பின் கடுமையைக் குறைத்து இனிப்பைக் கூட்டச் சிறிதுநேரம் வெந்நீரிலோ நீராவிபடவோ வைத்திருப்பது வழக்கம்.

புளிப்பானதையும் கசப்புடனுள்ள புளிப்புப் பழத்தையும் ஊறுகா யாகத் தயாரிப்பர். அதன் சாற்றுடன சாதத்தைக் கலந்து பிசைந்து சித்திரான்னமாக்குவதும உண்டு. இவ்வகையில் ஜாதிநார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளிஞ்சிக்காய் பயன்படுகின்றன. இவைகளின் தனிப் புளிப்பும், கசப்பும் கலந்த புளிப்பும் மேல் வயிற்றில் உள்ள ஜீர்ண கோசத்தையும் நாவிலுள்ள ருசிகோளங்களேயும் சுறுசுறுப் படையச் செய்து சீக்கிரம் உணவை ஜீர்ணிக்க உதவுகின்றன. கல்லீர லும் சுறுசுறுப்படைந்து ஜீர்ணத்தைத் தொடர்ந்து சத்து உடலில் சேரும் அளவு பணியாற்றுகிறது.

புளிப்புள்ள நார்த்தை ஊறுகாயாக உபயோகிக்கும்போது ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தைக் காட்டுகிறது. தான் ஒரு சட்டத்திற்கும் கட்டுப்

படாமல், பிறரைச் சட்டத்திற்குக் கட்டுப்பட உபதேசிக்கும் தற்கால அரசியல் வாதியைப்போலவே இந்த நார்த்தையும். இதனுடன் உட்கொண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும் ஆனல் இது ஜீர்ணமாக (மேல் வயிற்றைவிட்டுக் கீழிறங்க) வெகுநேரமாகும். சாப்பிட்டு வெகு நேரமாகி மேல்வயிறு லேசான உணர்ச்சி வந்தபிறகும இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம் வந்துகொண்டிருக்கும். இதன் அதிகப்பிரசங்கித் தனத்தை நமக்குக் காட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்பு மிக்கவை; பழ உணவாக ஏற்கத் தக்கவை. ஆரஞ்சிலும் இருவகை உண்டு. கமலாவும் சாத்துக்குடியும் இன்று நம்மிடையே பிரசித்தமானவை. சாத்துக்குடியைவிட கமலா நார்த்தை நல்ல மணமும் இனிப்பும் அதிகம் உள்ளது. ஆனல் சாத்துக் குடியைவிட குளிர்ச்சி அதிகம் தரக்கூடியது. ஆகவே சிலருக்கு சில உடல் நிலைகளில் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. சாத்துக்குடியில் அத்தனை சீதளம் கிடையாது. அதிக அளவில் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லாருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியது.

குணச்சித்திரத்திலும் இவ்விரு வகைகளின் அமைப்பிலும் ஒரு தனித் தன்மையைக் காணலாம். கமலாப்பழம் பற்றற்ற ஞானியைப் போன்றது. தோலுடன் ஒட்டாது. சுளைகளும் உரித்தவுடன் தானே கட்டவிழ்ந்து நிற்கும். சாத்துக்குடிப் பழம் இதற்கு நேர் மாறுபட்டது நன்கு இணைந்துள்ள தோலும் பிணைக்கப்பட்ட சுளைகளும் அதன் தனி அமைப்பு. இவ்விரு வகையும் நனகு பழுத்த பிறகே நல்ல இனிப்பான நிலையில் சாப்பிடத்தக்கவை. அதேமாதிரி மெத்தென்ற தடித்த தோலினுள் பாது காக்கப்பட்ட மனங்கவரும் வண்ணத்தில் விளங்கும் பம்பிளிமாசின் சுளைகளும் நல்ல உணவே. இதில் இனிப்புக் குறைவான நிலையில் நேரிடையாகச் சர்க்கரை சேர்த்தே சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் சாத்துக்குடியும் கமலாவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான சில நிலைகள் உண்டு கடும நோய்வாய்ப்பட்டு நோயின் உக்கிரம் தணிந்த பிறகு உடலில் தளர்ச்சியும் களைப்பும் நீங்க இவை நன்கு பயன்படுகின்றன. நாக்குத் தடித்தோ மறத்தோ சுவை உணரமுடியாதபடி இருத்தல், அதனல் சுவை உணராத படி மனமுவந்து உணவேற்கமுடியாத நிலையில் ஏற்படும் உமட்டல், அருசி, அன்னத்வேஷம் இவைகளை இது மாற்றிவிடுகிறது. உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு இரைப்பை உள்ள இடம் கனத்து அசதி, உணவு சரிவர செரியாமல் உடல் பலவீனப்படுவது இவைகளைத் தடுக்கிறது. உணவு ஜீரணமாகும் நிலையில் ஜீர்ணத்திரவக் கலவை சீர்கெடுவதால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும் அஜீரணமாக இளகலாகவோ

குழம்பலாகவோ மலம் வெளியாவதையும் தடுக்கின்றது. முக்கியமாக இரைப்பை குடல் கல்லீரல் மண்ணீரல் நாக்கு இவைகளைச் சுறுசுறுப் படையச் செய்து சுத்தமாக்குவதில் இது பெரிதும் உதவுகின்றது. மேல் வயிறு கனம் குறைவதால் ஹிருதயத்தில் அழுத்தம் குறைந்து ஹிருதயம் சீராக வேலைசெய்ய முடிகிறது. உட்காங்கை, கண்ணெரிவு, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல் முதலிய நிலைகளில் நல்ல மருந்தாகவும் உணவாகவும் உதவுகிறது

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போதும் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் ஜ்வரம் குளிர்ஜ்வரம் இவைகளின் ஆரம்பநிலையிலும், நீர்த்திருக்கும் சளியுடன் கூடிய இருமல் முச்சுத்திணரல் உள்ள நிலையிலும் இவை ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

பொதுவாகக் காலையிலும் வெறும் வயிற்றிலும் உண்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. உணவிற்குப் பிறகும் வெயில் உள்ள வேளைகளிலும் மிகவும் ஏற்றது. புளிப்பை அறவே நீக்கத்தக்க நிலைகளில் இவையும் தவிர்க்க வேண்டியவையே. அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

துறிஞ்சிப்பழம் கர்ப்பிணிகளின் காலை உமட்டல் வாந்தி தலைசுற்றுதல் அசதி முதலியவைகளைக் குறைப்பதில் நிகரற்றது. இதன் சாறும் சர்க்கரையும் (இஞ்சியும் சிலர் சேர்ப்பர்) சேர்த்துப் பானகமாக்கி 1 – 2 ஸ்பூன் தினம் 5 - 6 வேளை சாப்பிடலாம். மாதீபலரஸாயனம் என்று பிரசித்தமான பானகம் இந்தப் பழத்தாலானதே.

கசப்பு நார்த்தை, புளிப்பு நார்த்தை, துறிஞ்சி கமலா இவைகளின் தோலும் நல்ல ஜீர்ணகாரி பழத்தோலைக் கஷாயமிட்டு வாந்தி அஜீர்ணம் மந்தம் இவைகளில் கொடுப்பதுண்டு

ஜாதிநார்த்தை இலை, புளிப்புநார்த்தை இலை இவைகளில் ஒன்றை சுத்தமாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு ஊறுகாயாகத் தொட்டுக்கொள்வதுண்டு இதை வேப்பிலைக்கட்டி என்பர். வேப்பிலைக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி கிருமி உளளவர்களுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடக் கொடுப்பது வழக்கம். அதன் துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலைத் தருமானதால் அதைக் குறைக்க நார்த்தை இலையும் சேர்த்து இடித்துக்கொடுப்பது வழக்கம். அதனால் வேப்பிலைக்கட்டி எனத் தனி நார்த்தை இலைப் பொடிக்கும் பெயர் அமைந்துவிட்டதெனலாம்.

நாவல்பழம்: சிறுநீரைப் பெருக்கும். பசியைக் குறைக்கும். உடலில் வலிவைத்தரும். சிறிதளவே உணவிற்குப்பின் ஏற்கலாம்.

உணவும் பானமும்

இதனைச் சாப்பிட்டு வேதனை உண்டானால் நெல்லிமுள்ளி அல்லது நெல்லிக்காயை மென்று தின்னலாம். அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாகும். நீரிழிவு நோயில் இது நல்லது. இதன் கொட்டையைத் தூள்செய்து ½-1 கிராம் அளவு சாப்பிட நிரிழிவில் நல்லது.

நெல்லிக்காய் : இதனைத் தாய் எனப் போற்றுவா. இதன் பெயர் தாத்ரீ. உணவூட்டி வளர்க்கும் தாய். வயது முதிராதபடி இளமையைக் காப்பதால் வயஸ்-ஸ்தா என்பர். மழை நாட்களில் பூத்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும். அரிநெல்லியும் கருநெல்லியும் இதன் மற்றவகை. கருநெல்லி நல்ல ரஸாயனப்பொருள் மிக அரிது. பச்சை நெல்லிக்காய் புளிப்பு தூக்கலாகவும், இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. குளிர்ச்சி வறட்சி தரக்கூடியது. காய்ந்ததில் புளிப்பும் துவர்ப்பும் தூக்கி நிற்கும்.

கிணறுகளில் நெல்லிக் கட்டையைக் கீழே கட்டிடத்திற்கு ஆதாரமாக வைப்பர். கிணற்றுநீர் இனித்திருக்கவே இந்த அமைப்பு. நீரின் கெடுதியைப் போக்கும. நெல்லிக்காயைச் சுவைத்தபின் நீர்பருக இனியாத நீரும் இனிக்கும். ஆனால் நெல்லிக்காயைத் தினறு உடன் நீர்பருகப் பலருக்கும் தொண்டைக்கட்டு வாய்வேக்காளம் ஏற்படும். துவர்ப்பின் சுருக்கும் குணமும் நீரும் குளிர்ச்சியும் உடன் ஏற்படுத்தும் விளைவு இது. விடமின்-ஸி நிறைய உள்ளதென்றாலும் தோலின் நிறத்தை நன்கு பாதுகாக்க வல்லதென்பது இதன் தனிச்சிறப்பு.

ஆரோக்கியத்தை விரும்புவன் காய்ந்ததோ பச்சையோ இரு நெல்லிக்காய்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆரோக்கியம் நிலைக்கும. இரவில் இதனை ஏற்பதில்லை - இதன் குளிர்ச்சி காரணமாக. உபவாசத்திற்குப் பின் ஏற்கப்படுபவற்றுள் சிறந்தது.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் எனப் பல வகைகளில் இது பயன்படுகிறது. பச்சைக்கனி ஆண்டில் 2-3 மாதங்களில் மட்டும் கிடைக்கும் மற்ற பருவங்களில் இதனை உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளலாம். புளிக்குப்பதில் இதனை ஊறவைத்துக் கசக்கிய நீரில் ரஸம் வைப்பர். வற்றலாக்க அப்படியே காயவைப்பதைவிடச் சிறிது வென்னீரில் போட்டு பசுமை மறைந்து வெண்ணிறமடைந்து சிறிது வெந்ததும் இறக்கி விதைநீக்கி உலர்த்திக்கொள்வது மிகவும் ஏற்றது. இதனைப் பால்முள்ளி என்பர்.

ருசி தரும். மலத்தை இறுகவிடாது. குடலிலும் மற்ற குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கும் சுவாஸகோசத்திற்கு வலிவுதந்து இருமல் சளி வராமல பாதுகாக்கும். இதயத்திற்குப் பலம தந்து தலை

சுற்றுதல் களைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். மூளைக்குப் பலம் தந்து ஞாபகசக்தியையும் கடும் உழைப்பிலும் அயராதிருப்பதையும் தரும். மென்மையான குரல், தோலின் மென்மை, தெளிந்த முகம் இவை இதன் தொடர்ந்த உபயோகத்தால் கிடைப்பவை. இரும்புச்சத்தும் சுண்ணும்புச் சத்தும் உடலில்சேர இது உதவும். சியவனபிராசம், ஆமலகரஸாயனம் முதலியவை நெல்லிக்கனியாலான சிறந்த ரஸாயன மருந்துகள்.

தலைக்குப்பத்தாக: நீர்க்கோர்வையும் சளியும் இல்லாதபோது வரட்சியாலும் சூட்டாலும் ஏற்படும் கடும் தலைவலிக்கு இதனை அரைத்துப் பத்திடலாம். கொதிப்படங்கித் தூக்கம் வரும். அதிக புத்தி வேலை உள்ளவர், தூக்கம் வராதிருப்பவர் தலையில் க்ஷீரபலா தைலத்தைத் தடவிக்கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப்போட்டுச் சிறிது நேரம் சென்று இளஞ்சூடான வென்னீரில் ஸ்னனம் செய்வர், குழப்பம், களைப்பு, கலக்கமின்றி புத்தி தெளிந்திருக்கும். அயர்ந்த தூக்கம் வரும். சளி-நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது இதனைப் பற்றுப்போடுவது நல்லதல்ல.

தேன் நெல்லிக்காய்: நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைத் தேனில் அல்லது சர்க்கரைப்பாகில் ஊறவைத்து வெயிலில் வைத்தெடுத்துவந்து நன்கு ஊறியதும் விதைகளை ஈரம்படாமல் அகற்றி மறுபடியும் அந்த தேன் அல்லது சர்க்கரைப்பாகிலேயே போட்டு நாட்பட வைத்திருக்கலாம்: அடிக்கடி வெயிலிலிட்டு வரலாம். நல்ல பசி, பலம், புஷ்டி, மனத்தெளிவு, சுறுசுறுப்பு தரும் துணை உணவாகும். உணவுடனும் தனித்தும் இதனைச் சாப்பிடலாம் 1-2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் போதும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறுபிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாக்கி மைசூர்பாகு போல் வில்லை வெட்டி வைத்திருக்கலாம். படபடப்பு, தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு, பலக்குறைவு இவைகளுக்கேற்றது.

நெல்லிமுள்ளியை 200 கிராம் எடுத்து அதன்மேல் தினம் பச்சை நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து ஊறவைத்துக் காயவைக்கவும். 16 அல்லது 32 நாட்கள் இவ்விதம் தொடர்ந்து செய்யக் கரும் நிறம் பெறும். இதனை உலர்த்திச் சமஅளவு சர்க்கரை சேர்த்துத் தூள்செய்து காலை மாலை ½ ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர குடல் வலிவுபெறும். டானிக்குகள் நிறையச் சாப்பிட்டும் உடலில் ஒட்டாதிருப்பவர்களுக்கு இது உதவும். எந்த டானிக்கும் நல்ல குணம் தரும் டானிக்கே தேவையின்றி உணவுச்சத்து உடலில் ஒட்டச்செய்யும். மூளை வேலை உள்ளவர், அதிக உழைப்பால் களைத்தவர், தூக்கமில்லாதவர், வயதானவர் இவர்க்கு ஏற்றது.

பன்னிமோந்தான் - சிங்காடா: இதன் காயினுட்பருப்பு – வடநாட்டில் மிகவும் பிரசித்தமானது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. புஷ்டி,

வலிவு தரும். நாவரட்சியைக் குறைக்கும். முற்றிய விதைப் பருப்பை வறுத்து இடித்து மாவாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ஜீர்ணமில்லாமல் பேதியாவது நிற்கும்.

பப்பாளிப்பழம்: இனிய பழம். மலமிளக்கி, வலியூட்டி சிறு நீரை அதிகம் வெளியாக்கும். மூலத்தில் நல்லது. இதனை உலர்த்திச் சாப்பிட ஈரல்குலை வீக்கம் தணியும். பிஞ்சுக் காயைக் கீரிவிடப் பால் வடியும். தொண்டைப்புண், நாக்குப்புண் இவைகளில் தடவலாம். புண் ஆறும். உள்ளுக்குச் சாப்பிடப் புழுக்கள் வெளியாகும். வியர்வைக் குருவில் தடவ அது தணியும. காயைத் தோலைச் சீவி நீக்கிச் சமைத்து உண்பதுண்டு. தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். மாதவிடாய் தாமதத்தைப் போக்கும். கர்ப்பிணிக்கு ஏற்றதல்ல.

பலா - காய் - பழம் - கொட்டை: மா, பலா, வாழை என மூன்றும் முக்கனி. பல இனங்கள் உண்டு சிறுகாய் பலாமுசு எனப் படும். பலாமுசு எளிதில ஜீர்ணமாகாது காய்கறியாகச் சமைத்து உண்பர் எரிச்சல் அடங்கும். ஆண்மை வளரும். வயிற்றுவலி ஏற் படும். பழம் மிகச் சிறந்த உணவு. நெய் – தேனுடன் சாப்பிட எளிதில் செரிக்கும். மாந்தப்பண்டம் என ஜீர்ணசக்தி இல்லாதவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். உணவுடன் சேர்த்து உண்டாலும. அளவுடன் வேளையில் ஜீர்ணசக்தி அறிந்து உண்டாலும் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவு. நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி, வீர்யக்கட்டு தரக்கூடியது கக்குவானில் இருமலைக் குறைக் கத் தேனில் துவைத்துக் கொடுப்பர். பலாப்பழம் தின்பதால் ஏற்படும அஜீர்ணத்திற்குப் பலாக்கொட்டையே மருந்து. கொட்டையை வறுத்துப் பொடித்து உப்பு ஓமம் சேர்த்துச் சாப்பிட பலாப்பழ அஜீர்ணம் விலகும்.

பலாக்கொட்டை வறுத்தோ சுட்டோ தின்னலாம். வயிற்றில் விரைப்பு – கடுமையான வலி, விலாப்புறங்களில் பள்ளத்துடன் ஏற்படும் இழுப்பு முதலியவை ஏற்படக்கூடும். மிகக் குறைந்த அளவில் உணவுடன கூட்டிச் சாப்பிடலாம்.

பறங்கிக்காய்: இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது அழற்சி, பித்தப்பெருக்கு, இவற்றைத தடுக்கும குழிப்பறங்கி பசியைக் குறைக்கும். உடல்வலி, கடுப்பு அதிகமாக்கும் மற்ற பறங்கி வகை அத்தனை வாயுப் பண்டமல்ல பறங்கியின் பிஞ்சு (பறங்கிக்கொட்டை) மிக இனியது. பத்திய உணவு. இரத்தக் கோழை. காரினால் ரத்தம் வருவதைத் தடுக்கும. பழச்சதையை உலர்த்தி லேகியம் செய்வர். கோடை வெப்பத்தைத் தணிக்கவல்லது. சில்விஷங்களுக்கு பழுத்த காயின் காயபை உலர்த்தி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொடுப்பா. விதையை வறுத்துச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு மறுநாள் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சாப்பிடத் தட்டைப் புழுக்

கள் மலத்துடன் வெளியாகும். 4 - 8 விதையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட சிறுநீரக அழற்சி தணியும்.

பனை - (நுங்கு – கற்கண்டு - வெல்லம் - கிழங்கு): நுங்கின் உள்ளே உள்ள ஜலம் வியர்வைக் குருவையும் தோல் வரண்டு அரிப்பதையும் போக்கும். தோலுடன் இளம் நுங்கைச் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். உணவிற்குப் பின் ஏற்க நல்லது. நல்ல பசியுள்ளபோது சாப்பிட வயிற்றுவலி, கடுப்பு, தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம். அதிக அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட கரப்பான் சொரி, சிரங்கு, மலக்கட்டு ஏற்படலாம். நுங்கு இனியது, சிறுநீர் பெருக்கும். உள் அழற்சியை ஆற்றிவிடும். புஷ்டி தரும்.

பனங்கற்கண்டு: பத்திய உணவு. உடற்சூடு, நீர்சுருக்கு, வைசூரி வகைகளின் வெப்பம், கடும் ஜ்வரத்தின் வெப்பம், நீரில் கெடுதலால் ஏற்படும் ஜ்வரம் இவற்றில் நல்லது.

பனைவெல்லம்: ருசி பசி புஷ்டி தரும். எல்லா நோய்நிலைகளுக்கும் ஏற்றது.

பனங்கிழங்கை உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கித் தேங்காய்ப்பால் உப்பு முதலியவை சேர்த்துப் பிட்டவியலாக்கியும் மற்ற பலகாரங்களாக்கியும் சாப்பிட உடல் வலிவுபெறும்.

பன்னீர்ப்பூ, ரோஜாப்பூ: மணம் தரும் பொருளாகப் பட்சணங்களில் சேர்ப்பர். துவர்ப்புள்ளமையால் - இதயத்திற்கும் கல்லீரலுக்கும் ரததக்குழாய்களுக்கும் வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. குளிர்ச்சியும் மன அமைதியும் சந்தோஷமும் தரும. பானகமாக, பன்னீராக, மணப்பாகாக, குல்கந்தாக, அத்தராகப் பயன்படுகிறது. பூவிதழ்களை இரவு ஜலத்தில் போட்டு வைத்திருந்து காலையில் அந்த ஜலத்தைப் பருக கல்லீரல் இதயம் மூளை வலிவடையும். மல இறுக்கம் தளரும. வெகுட்டல் தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுப் பின் அனுபானமாக ரோஜா இதழை வென்னீரிலிட்டுச் சிறிதுநேரம் கழித்துக் கசக்கி வடிகட்டிய ஜலத்தைச் சாப்பிட வெகுட்டல் இராது. காய்ந்த ரோஜா இதழின் கஷாயம் சிறுவர்க்கும் பெரியோர்களுக்கும் மலபந்தத்தைப் போக்கும். சுக்கு, சூரத்தாவாரை, இந்துப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து இதனைத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு இரவில் 1-2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர மலபந்தப் பழக்கம் நீங்கும்.

பாகல்: இதில் பலவகை. மிதிப்பாகல், கொம்புப்பாகல் இவ்விரண்டும் உணவுப் பொருள். இரண்டும் பத்தியத்திற்கேற்றதல்ல. மருந்தின் சக்தியை முறிப்பவை. மலமிளக்கி, பசியைத் தூண்டுவது,

ருசிதருவது என்ற அளவில் ஏற்றது. பாகற்பழம் இருமல், இளைப்பு மூலம், மலக்கிருமி இவற்றில் நல்லது. ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். பாக இலையை நீரிழிவிலும் மலக்கிருமியிலும் சாருகப் பிழிந்தோ கசக்கியோ சாப்பிடுவர். பேதி ஆகும். அதிக அளவில் சாப்பிட வாந்தியுமாகும். பேதி-வாந்தி நிற்கச் சூடான சாதத்தில் நெய் சேர்த்து உண்ணலாம்.

பாக்கு: இதனைப் பலவிதமாகப் பக்குவம் செய்வர். நல்ல துவர்ப் புள்ளது. தாம்பூலத்தில் முக்கியம். சூடுதரும. நிறமேற்றும். இளம பிஞ்சுப் பாக்கை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சர்க்கரை சமஅளவு சேர்த்து 1 கிராம் அளவு சாப்பிட அஜீர்ணபேதி, சிறுநீரக அழற்சி, வயிற்று அழற்சி நீங்கும். பாக்கைப் பொடித்துப் பாலுடன் சாப்பிடத் தட்டைப் புழு வெளியாகும். கஷாயமாக்கி வாய் கொப்புளிக்கப் பல் எகிறுகளின் வேககாளம் சீழ் முதலியவை குணமாகும். பாக்கைச் சுட்டு அதன் கரி 100 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம், காசுக்கட்டி 5 கிராம் சேர்த்த தூள் நல்ல பற்பொடி.

பிரண்டை: இதிலும் சில பிரிவுகள் உண்டு. கொடி இனம். கணு நிரம்ப உள்ளது. கார்ப்பும் வெப்பமும் மிக்கது. நல்ல பசி தூண்டி. அப்பளத் தயாரிப்பில் அப்பளத்தால் பசி மந்தம் ஏற்படாமலிருக்கச் சேர்ப்பர். நெய்விட்டு வதக்கித் தனித்துத் துவையலாக்கிச் சாப்பிடுவர். வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, ஆசனத்தினவு, இரத்தமூலம, பசியின்மை, வயிற்று வலி, மூலமுளை, ரத்தபேதி - ரத்த மூலத்தில் ரத்தப்பெருக்கை உடன் குறைக்கும். இதன் சாற்றுடன் கோபிசந்தனம் அல்லது பூங்காவி அல்லது கயோலின் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மூக்கில் நிறைய ரத்தம் வரும்போது 2-3 சொட்டு இதன சாற்றைவிட உடன் ரத்தம் நிற்கும்.

எலும்பு முறிவில் இதன் சாற்றையோ, இதனைக் கணுநீக்கி வதக்கியோ சாப்பிடலாம் வயிற்றில் அடிக்கடி வாயு நிறைந்து ஸ்தம்பித்து முச்சுவிடத் திணறலும் வலியும் உள்ளவர் கணுவும் தோலும் நீக்கிய பிரண்டையை உளுந்துடன் ஊறவைத்து வடைபோல் தயார்செய்து சாப்பிடலாம். குடல்வாயு, கிருமி, வறண்ட மூலம் இவற்றிலும் நல்லது.

கடுமையான வயிற்றுவலியில் கணுவையும் பட்டை ஓரத்தையும் கத்தியால் சீவி அகற்றி அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாற்றுடன் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கியும் 1-3 சிட்டிகை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

எலும்பின் முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் இதன் சாற்றைத் தடவுவது, இதன் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துத் துணியை நனைத்துப் பட்டி கட்டி விடுவது வேதனையைக் குறைக்கும். கத்திவெட்டு முதலியவற்றில் ரத்தக்கசிவை நிறுத்த இதன் சாற்றைத் தடவலாம். வெட்டுக்காயப் பச்சிலைகளில் இதுவும் ஒன்று. காதுகளில் சீழ் வரும்போது காதைத் துடைத்துப் பின் இதன் சாற்றை விடலாம்.

பீர்க்கு : (காய்) உள் அழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிவு தரும். காயை வதக்கிப் பலவகைகளில் சமைப்பர். அதிக அளவில் சாப்பிடச் சளியும் பித்தமும் அதிகமாகும்.

புடல் : (காய்) பத்தியக் காய் வகைகளில் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. உடல் தளர்ச்சியை நீக்கவல்லது. ருசியூட்ட வல்லது.

புளி : (காய்-பழம்) புளிய மரத்திலிருந்து விளைபவைகளில் உண வாகப் பயன்படுவது - கொட்டை முதிராத பிஞ்சுக்காய், விதை நீக்கிய பழம் இரண்டும்தான். இலை, பூ, கொட்டை, பட்டை இவை மருந்தாகப் பயன்படுபவை. புளியங்காயைத் துவையலாக்கி ஆந்திரர்கள் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். விதை நீக்கிய புதிய புளி ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே பழுத்து விதை நீக்கி 3-6 மாதம் பானைகளில் வைத்திருந்த பின்னரே உபயோகிப்பதுண்டு. பிரசவித்த மாதருக்கும் கடும் நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்க்கும் பத்திய உணவிற்காக ஓராண் டுக்கு மேல் பழையதான புளியைத் தனியே பாதுகாத்து வைப்பதுண்டு. புளி பழையதாக ஆக அதிலுள்ள வெகுட்டும் கடும புளிப்புமாறி இனிப் புடன் கூடிய புளிப்பு தோன்றும். நிறமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கறுத்துவிடும். பொதுவாய் காயும் பழமும் புளிப்புச் சுவையுள்ளது. நல்ல உஷ்ண வீரயம்

கொட்டை முதிராத புளியம் பிஞ்சு சற்றுத் துவர்ப்புடன் கூடிய புளிப்புடனிருக்கும். துவையலாக அரைத்து உபயோகிக்க நல்லது. கர்ப் பிணிகள் இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவர். அவர்களுக்கு ஏற்படும மசக்கை உபத்திரவங்களைக் குறைக்க நல்லது ருசி-பசி-உற்சாகமளிக்கவல்லது. பித்த கோபத்தைக் குறைக்கும். வயிற்றில் வாயு சேரும்.

நன்கு முற்றிப் பழுக்கும் நிலையில் உள்ளதை வாயிலடக்கிக்கொள்ள நாக்கில் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்படையும். குடலிலும் இரைப்பையிலும் பித்த தேக்கம் இளகி வெளிப்பட உதவும். ஆனால் கடும்புளிப்புள்ளபடி யால் உடலில் பாகசக்தி கடுமையாகி விடுமாகையால் தொடர்ந்து உப யோகிப்பவருக்கு நரை, திரை, மூப்பு சீக்கிரமே ஏற்படும். புத்தி விவேகம மங்கும். நரம்புகளில் தளர்ச்சி மிகுந்து கை கால் ஆட்டம் அல்லது விரைப்பு ஏற்பட்டு உதறல் ஏற்படும். சுக்கிலம் நீர்த்துவிடும். உடல் தூலிக்கும். ஆகவே அரைப் பழமாகவோ பழமாகவோ புதுப்புளியைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. அப்படி உபயோகிக்க நேர்ந்தால் அதை அனலில் வாட்டிச் சுட்டு உபயோகிப்பது பெரியோர் பழக்கம். வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி என்று பத்திய முறை கூறுவது உண்டு. உப்பிலுள்ள கசிவுத் தன்மையை நீக்க வறுப்பதும், புளியிலுள்ள கடும் பாசன சக்தியைக் குறைக்கச் சுடுவதும் மாற்று.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.